Cirkel van invloed

**Je ergert je wild aan een collega die het altijd beter weet. Of je windt je altijd op als die vriendin weer te laat komt. Vaak maken we ons druk over zaken waar we weinig of niets aan kunnen doen. De Cirkel van Invloed en Betrokkenheid helpt om je te richten op datgene waarover je wél controle hebt, en de rest los te laten.**

**1. Waar staat de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid voor?**

De Cirkel van Invloed en Betrokkenheid is een theorie van de Amerikaanse bedrijfskundige Stephen Covey. Hij stelt dat iedereen een cirkel om zich heen heeft waarbinnen alle gebeurtenissen en personen liggen waarbij hij of zij zich betrokken voelt. Op lang niet allemaal hebben we invloed. Denk aan oorlogen, natuurrampen, files of een opdracht die plotseling niet doorgaat. Binnen deze ‘Cirkel van Betrokkenheid’ ligt een kleinere cirkel met zaken en personen waarop we meer vat hebben, de ‘Cirkel van Invloed’. Meestal betreft dat jouw gedachten en gedrag.

**2. Hoe werkt de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid?**

Vaak ben je afhankelijk van bepaalde gebeurtenissen en mensen. Je wilt bijvoorbeeld een deadline halen, maar als sommige collega’s te laat met hun input komen, lukt het niet. Uiteraard kun je de collega’s aanspreken op hun gedrag. Maar meestal ben je dan al boos en haal je de deadline nog steeds niet. Als je de Cirkel van Invloed toepast, zie je dat jij er niet voor kunt zorgen dat het project op tijd af is, maar wel dat je tijdig je opdrachtgever kunt inlichten. Dat voelt nog niet optimaal, maar door proactief in plaats van reactief te handelen groeit je gevoel van controle.

**3. In welke situaties is het toepasbaar?**

De Cirkel van Invloed en Betrokkenheid is bruikbaar in alle situaties waarbij je je opwindt of je gefrustreerd voelt, zowel op je werk als privé. Maar je kunt ook voorkomen dat het überhaupt zo ver komt. Maak een lijst van zaken die er voor jou toe doen:

* Om welke gebeurtenissen maak jij je druk?
* Op welke kun je wél invloed uitoefenen?
* Welke overtuigingen staan jou in de weg om de regie te nemen? Vaak betreft dat bepaalde gedachten en reacties.
* Welke kun je loslaten?

Met die inzichten handel je sneller proactief.

**4. Wanneer is de Cirkel van Invloed en Betrokkenheid iets voor jou?**

De Cirkel van Invloed en Betrokkenheid is handig voor iedereen die zich vaak opwindt en ergert. Een betweterige collega? Focus je op wat voor kwaliteiten hij ook heeft, in plaats van je te blijven storen aan zijn opschepperij. Een vriendin die je laat wachten? Gebruik de tijd om een hoofdstuk in dat spannende boek te lezen. Hoe beter je doorkrijgt welke zaken buiten jouw invloed liggen, hoe meer oog je ook ontwikkelt voor datgene waarop je wel vat hebt.

**5. Wat levert het op?**

Wanneer je je richt op zaken waar je wel invloed op kunt uitoefenen, kom je volgens Covey in een opwaartse spiraal terecht. Je ervaart minder frustratie, meer controle, en je merkt dat je best veel wél kunt veranderen. Je krijgt zelfs meer plezier in het oplossen van lastige vraagstukken. Zo wordt jouw Cirkel van Invloed steeds groter. En omdat jij je daar meer op richt en minder op de zaken waarop je geen vat hebt, wordt jouw Cirkel van Betrokkenheid juist kleiner, waardoor er ook weer minder is waarover je je opwindt.

